

## Где Вы можете получить помощь?

Существует много мест, где Вы можете получить бесплатную помощь и консультацию — как сейчас, так и позже, если Вам это понадобится.

Родильные отделения в Регионе Южная Дания предлагают:

- Бесплатные консультации с акушерками
- Бесплатный перевод на консультациях через Переводческий центр Южной Дании (Tolkecenter Syddanmark)
- Вы всегда можете обратиться к своей акушерке, если Вы не знаете об этих предложениях или если позже во время беременности Вы захотите получить помощь.

### Lev Uden Vold (консультации)

Звоните анонимно по круглосуточному телефону:

**1888**

Подробнее на сайте: [levudenvold.dk](http://levudenvold.dk)

### Кризисные центры LOKK (проживание в кризисном центре)

В Регионе Южная Дания кризисные центры находятся в городах: Эсбьерг, Фредеричия, Сённерборг, Хадерслев, Коллинг, Оденсе, Обенро и Вайле.

Подробнее на сайте: [lokk.dk](http://lokk.dk)

### Центр RED (консультации и безопасный приют при конфликтах, связанных с честью)

Звоните по круглосуточному телефону: **70 27 76 66**

Подробнее на сайте: [red-center.dk](http://red-center.dk)

### Консультанты по вопросам безопасности

(Консультации по поводу конфликтов, связанных с честью, и социального контроля)

Подробнее на сайте:

[nc-maerk.dk/raadgivningstilbud/sikkerhedskonsulenterne/#accordion-kontakt-din-lokale-sikkerhedskonsulent](http://nc-maerk.dk/raadgivningstilbud/sikkerhedskonsulenterne/#accordion-kontakt-din-lokale-sikkerhedskonsulent)

### Сёстры против насилия и контроля (Консультации по вопросам социального контроля)

Отправь ❤️ в личное сообщение в Messenger или Instagram.

Связь по электронной почте:

[kontakt@soestremodvoldogkontrol.dk](mailto:kontakt@soestremodvoldogkontrol.dk)

### Красный Крест (Медицинская клиника для людей без датского CPR-номера или сеть поддержки для взрослых/детей после насилия)

Сеть Qnet: Связь по почте: [qnet@rodekors.dk](mailto:qnet@rodekors.dk)

Подробнее на сайте: [www.rodekors.dk/vores-arbejde/sundhedsklinikken](http://www.rodekors.dk/vores-arbejde/sundhedsklinikken)



**STOP**  
MINO VOLD

Проект **Stop MinoVold** реализуется при поддержке Управления здравоохранения Дании и Агентства по международному найму и интеграции.

**SOSTRE**  
MOD VOLD OG KONTROL

  
**BYDELSMØDRE**  
Fonden for Socialt Ansvar

  
Region Syddanmark

**SDU**   
Syddansk Universitet

Поддержка  
для Вас  
в период  
беременности

Russisk

**STOP**  
VIOLENCE

# Поддержка для Вас в период беременности

## Мы здесь, чтобы помочь, если у Вас возникают проблемы с партнёром, семьёй или окружением.

Ваша акушерка задаст Вам вопросы. Акушерка хочет как можно больше поддержать Вас во время беременности. Поэтому, как часть ее заботы о Вас, она задаст вопросы о том, как у Вас дела дома, и есть ли конфликты или насилие в близких отношениях. Всем беременным женщинам задают такие вопросы — либо в анкете, либо в личной беседе. Мы делаем это потому, что это может существенно повлиять на Ваше здоровье и здоровье Вашего ребёнка. Акушерка здесь, чтобы выслушать Вас и помочь, а не осуждать.

## Вы не одна

Многие женщины в Дании сталкиваются с проблемами в отношениях, в семье или с другими людьми в их жизни. Некоторые живут в условиях насилия или серьёзных конфликтов. Это может повлиять как на Ваше здоровье, так и на развитие ребёнка — например, повысить риск преждевременных родов, низкого веса при рождении или психических проблем. Если Вам трудно, то важно говорить об этом. Мы можем Вам помочь — как во время беременности, так и после родов. Здесь Вы можете прочитать, что такое насилие. Также здесь указано, где можно получить помощь и с кем ещё можно поговорить — совершенно анонимно.



# Что такое насилие?

Насилие — это не только удары, толчки и пинки, которые причиняют боль, оставляют синяки и другие телесные повреждения. Насилием также могут быть слова, угрозы и контроль. Если Вы подвергаетесь насилию, это никогда не Ваша вина. Здесь Вы можете прочитать о разных формах насилия и увидеть примеры того, как оно может проявляться.

## Психологическое насилие

- Это когда Вас снова и снова унижают, оскорбляют, угрожают, контролируют или изолируют от общения с другими людьми.
- Например, Вас называют плохой женой, никудышной матерью или шлюхой. Или говорят, что Вас никто не любит и что Вы ничего не стоите.
- Это могут быть угрозы тем, что у Вас отнимут детей или лишат вида на жительство, если Вы не будете делать то, что говорит другой человек.
- Также это психологическое насилие, если Вас контролируют и изолируют — например, Вы не можете сама решать, что надеть и с кем общаться.
- Психологическое насилие часто трудно распознать — даже тем, кто его переживает.

## Сексуальное насилие

- Это когда Вас принуждают или угрожают, заставляя заняться сексом, даже если Вы не хотите. Помните: Вы имеете право сказать «нет» сексу — даже если вы состоите в браке.
- Сексуальным насилием также является, если Вам говорят, что Вы виновата в измене мужа или в том, что он Вам изменяет, потому что Вы «не соглашаетесь на секс, когда он хочет».

## Физическое насилие

- Это удары, пинки, толчки, пощёчины, попытки удушения, вырывание волос, нападения с ножом или другими предметами.
- Физическое насилие причиняет боль и наносит вред телу. Но оно также часто оказывает влияние на психику — Вы можете начать бояться, чувствовать грусть или тревогу.

## Экономическое насилие

- Это когда Вам не разрешают пользоваться своим банковским счётом, и партнёр контролирует, как тратятся Ваши деньги, или даёт Вам только деньги на карманные расходы.
- Также это может быть, если у Вас нет доступа к собственному MitID, или кто-то другой использует его без Вашего ведома и разрешения.
- Экономическим насилием также считается, если кто-то оформляет долги на Ваше имя.

## Негативный социальный контроль и конфликты, связанные с честью

- Это когда Ваш партнёр, семья, родственники со стороны супруга или Ваше окружение следят за Вами, ограничивают Вас или наказывают за то, что Вы не соответствуете определённым нормам и ценностям. Это также может быть семья из страны происхождения, которая оказывает давление.
- Например, Вам могут не разрешать самой выбирать, какую одежду носить, определять свою сексуальность, с кем общаться, работать ли Вам или учиться.
- Это также может включать жёсткие требования к Вашему поведению, чтобы сохранить честь семьи. Например, Вам может быть запрещено разговаривать с мужчинами или громко смеяться на улице.
- Сюда также относится принудительная поездка за границу, насильственное вступление в брак или удержание в отношениях против Вашей воли.
- Конфликты, связанные с честью, и негативный социальный контроль могут возникать в семьях, где важны коллективные и патриархальные ценности, и где Ваши права ограничиваются ради защиты «честь» и репутации семьи.

## Вы имеете право на помощь и защиту — даже если Вы находитесь в Дании по воссоединению семьи

В Дании существуют различные законы, которые защищают и помогают тем, кто подвергается насилию. Если Вы подвергаетесь насилию, Вы имеете право на защиту и помощь. Вы можете обратиться за помощью в систему здравоохранения или в коммуны. Они обязаны помочь Вам и Вашим детям. У Вас также есть право на защиту в кризисном центре, если Вы подвергаетесь насилию или боитесь своего партнёра и/или семью. Вы находитесь в Дании по воссоединению семьи и подвергаетесь насилию? Тогда Вы можете подать заявление на **самостоятельный вид на жительство** в Дании (пункт 19, часть 7 Закона об иностранцах).

Подробнее о законодательстве можно прочитать здесь:

- [levudenvold.dk/viden-om-vold/lovgivningen/](http://levudenvold.dk/viden-om-vold/lovgivningen/)
- [levudenvold.dk/hjaelp-og-radgivning/juridisk-radgivning/juridiske-sporgsmaal-om-vold-i-naere-relationer/opholdsgrundlag/](http://levudenvold.dk/hjaelp-og-radgivning/juridisk-radgivning/juridiske-sporgsmaal-om-vold-i-naere-relationer/opholdsgrundlag/)

